Vitaminas podem evitar enfartes

Teoria ganha apoio depois dos últimos estudos sobre como se formam as placas de colesterol

NOVA YORK — A teoria até há pouco desacreditada pelos cientistas de que o consumo de vitaminas pode ajudar na proteção contra as doenças cardíacas, como o enfarte, está ganhando força. Embora a ação das vitaminas ainda seja controversa, especialistas norte-americanos acreditam que elas representam um tratamento simples e preventivo que poderia salvar dezenas de milhares de pessoas de ataques cardíacos e da morte a cada ano.

Segundo esses especialistas, as vitaminas do tipo E, C e o beta caroteno (uma molécula parente da vitamina A), mais os sais minerais podem bloquear o processo de oxidação que faz com que o colesterol, uma substância constituinte das membranas das células, se solidifi-

que e se deposite nas artérias. O colesterol oxidado age como uma "isca", atraindo outras células, precipitando reações que culminam numa plaqueta no caminho do sangue. Chega enfim o momento em que o líquido não encontra passagem e a pessoa tem um enfarte.

Proteção — Segundo Claude Lenfant, diretor do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue em Bethesda, Maryland, "as evidências se acumulam de que pessoas que estão tomando um antioxidante parecem ter um alto grau de proteção contra doenças coronárias". Os especialistas acreditam que as vitaminas também têm esse poder antioxidante.

O diretor do Centro de Nutrição Humana, Scotti Grundy, da

Universidade do Texas, administraram cerca de 500 miligramas diárias de vitaminas C, E e beta caroteno a voluntários, ou seja, dez vezes a quantidade obtida na dieta, e então testaram as amostras de moléculas de colesterol no seu sangue. Descobriram que a substância apresentava resistência à oxidação. No caso das vitaminas C e do beta caroteno, a oxidação não foi completamente bloqueada mas muito retardada.

Um estudo recente, citado pelo jornal *The New York Times*, por exemplo, indicou que homens que tomaram beta caroteno reduziram pela metade o risco de subseqüentes ataques cardíacos. Outro estudo com mulheres mostrou que aquelas que consumiam grande quantidade de multivitaminas tinham me-

nos doenças do coração do que aquelas com fatores de risco semelhantes mas que não tomavam vitaminas.

Encorajados por esses resultados, os pesquisadores estão começando estudos com dezenas de milhares de voluntários que deverão experimentar vitaminas em quantidades elevadas para obter resultados mais definitivos.

É claro, acautelam-se os especialistas, antes que as pessoas comecem a consumir vitaminas demais, é preciso obter informações suficientes sobre a sua ação. "Mas podemos considerar que as vitaminas representam uma redução de 20 a 30% no risco de doenças coronárias", disse Charles Hennekens, do Hospital de Mulheres de Brigham, em Boston.